

ARTIKEL E-JOURNAL UNESA

HUBUNGAN KEMAMPUAN LOMPAT TEGAK PADA KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN PADA PENCAK SILAT TAPAK SUCI PRA REMAJA USIA 12-14 TAHUN CABANG GRESIK

Nur Windi Aisyah

Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Tendangan depan yakni tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus. Tendangan ini mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki. Bagian kaki yang kena saat menendang adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki. Posisi badan menghadap ke sasaran. Menurut Yunita (2010:17) "Tendangan depan merupakan salah satu jenis tendangan yang banyak digunakan untuk melakukan serangan dalam pencak silat". Tendangan depan lebih mudah mengenai sasaran, karena lintasannya lurus ke depan dan perkenaannya pada ujung telapak kaki, sehingga tendangan depan dapat bergerak cepat dan sulit ditangkap lawan. Gerakan tendangan depan merupakan gerakan frontal atau depan, merupakan bentuk serangan yang cukup efektif untuk memperoleh nilai atau point dalam pencak silat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kemampuan lompat tegak (X) terhadap kemampuan tendangan depan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik tes pada sampel. Tes lompat tegak (X) dan tes tendangan depan (Y) dengan menendang sansak (sasaran). Dimana hasil pengukuran tes tendangan depan selanjutnya dipaparkan menggunakan bantuan *Software Dartfish* untuk mengetahui kecepatan tendangan depan. Tes digunakan untuk memperoleh data kuantitatif tentang kontribusi lompat tegak terhadap kemampuan tendangan depan yang dilakukan atlet putra pencak silat tapak suci.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh hasil kontribusi terbesar yaitu kemampuan lompat tegak terhadap kemampuan tendangan depan yaitu sebesar 96,805%. Hasil korelasi menunjukkan memiliki nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan signifikan $\alpha = 0,01$ (taraf kepercayaan 99%) yang berarti pada penelitian ini variabel kemampuan lompat tegak memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap kemampuan tendangan depan. Hal ini menunjukkan bahwa variabel bebas tersebut (kemampuan lompat tegak) sangat berpengaruh dalam melakukan tendangan depan mengingat hubungan korelasi yang menyatakan sangat kuat.

Kata kunci : Kemampuan Tendangan depan, Kontribusi Lompat tegak

THE RELATIONS OF CAPABILITIES
ON UPRIGHT JUMP FRONT KICK OF ABILITY IN PENCAK SILAT TAPAK SUCI FOR PRE-TEEN 12-14 YEARS OLD SUBSTATION OF GRESIK CITY

Nur Windi Aisyah

Department Health and Recreation Education, Faculty Sport Science, State University of Surabaya

ABSTRACT

The Front of kick which use a toe for kick with a straight legs. This kick leads in front of target to straighten the leg to toe. The legs are in contact when the kick is the base part of the toes. The position of body facing to the target. According Yunita (2010: 17) "front kick is one kind of kick that is widely used to Pencak Silat arts". kick the in front of more easier on target, because the track its straight forward and target at the end of the foot, so that the front kick be able to move fast and difficult to catch of opponents. Front kick movement is some frontal of movement or forward, and that form of attack which effective enough to obtain the value or point in Pencak Silat arts.

The purpose of this study was to determine to the contribution of vertical jumping ability (X) on ability of the front kick. This study uses a quantitative research with descriptive correlational approach. Data

collected using tests on samples. Vertical jump tests (X) and front kick test (Y) by kicking target (target). Where the results of tests measuring the front kick here in after described using a *Dartfish Software* to help a determine the speed of the front kick. This test used to obtain quantitative data on the contribution jump front kick straight to the ability an male athlete of Pencak Silat arts.

Based on the result obtained get a greatest results as a contribution from ability to jump straight to the ability of front kick in the amount of 96.805%. Results showed correlation value $r_{hitung} > r_{tabel}$ with significant $\alpha = 0.01$ (99% confidence level) which means that in this study the variable vertical jumping ability has contributed very significantly for the ability of the front kick. This shows that the independent variables (vertical jumping ability) is very influential in doing front kick to considering the correlation that is expressed very strong.

Keywords: Ability front kick, The Contributions of Jump straight

PENDAHULUAN

Menurut Purbodjati (2010:18), “pencak silat adalah kepribadian luhur bangsa Indonesia, dan bangsa yang tidak berkepribadian adalah bangsa yang terjajah jiwanya, oleh karena itu pencak silat harus dilestarikan”. Pencak silat memiliki banyak teknik bertahan dan menyerang. Teknik umum dalam pencak silat adalah pukulan, tendangan, jatuhnya, tangkapan. Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang digali atau dari warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Di Indonesia sendiri istilah pencak silat baru mulai dipakai setelah berdirinya induk organisasi pencak silat (IPSI). Dewasa ini pencak silat semakin populer dan semakin banyak digemari oleh masyarakat, bukan saja oleh masyarakat Indonesia tetapi juga di mancanegara. Pada akhir-akhir ini pencak silat telah menjadi populer di berbagai negara seperti di Asia, Amerika, Australia, Eropa dan di berbagai negara manca lainnya. Hal ini terbukti bahwa dalam berbagai kejuaraan banyak pesilat-pesilat dari berbagai negara ikut berlaga di arena pertandingan. Selain itu banyak kejuaraan pencak silat di tingkat ASEAN bahkan tingkat dunia, dimana dalam kejuaraan-kejuaraan tersebut selalu banyak peminatnya mulai dari anak-anak, remaja, sampai orang tua.

Dalam dunia pencak silat terdapat banyak perguruan pencak silat antara lain Tapak Suci, PSHT, Merpati Putih, Persinas ASAD, SMI, Perisai Diri, Putra Betawi. Dewasa ini dari masing-masing daerah sudah tersebar banyak perguruan silat. Khususnya untuk tapak suci, dalam perjalanan sejarah tapak suci ini termasuk 10 perguruan historis IPSI, tapak suci berasaskan islam, bersumber pada Al Quran dan As-Sunnah, berjiwa persaudaraan, dan berada dibawah naungan persyarikatan muhammadiyah. Dalam tapak suci juga terdapat tingkatan sabuk, tingkatan tersebut dibedakan 3 kategori yaitu siswa, kader dan pendekar. Selain itu terdapat banyak jurus dalam tapak suci yaitu jurus mawar, jurus katak, jurus naga, ikan terbang, jurus

lembu, jurus rajawali, jurus merpati dan jurus harimau. Maka dalam pelaksanaan atau saat bertanding jurus-jurus dari masing-masing perguruan pencak silat banyak dikeluarkan oleh pesilat. Selain itu, pencak silat merupakan olahraga yang cukup banyak manfaatnya diantaranya yaitu untuk beladiri, kesehatan dan juga untuk prestasi. Prestasi yang setinggi-tingginya dalam pencak silat merupakan sesuatu yang diidam-idamkan oleh setiap pesilat. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan berbagai syarat yang harus dipenuhi. Dalam usaha memperoleh prestasi yang tinggi seorang pesilat harus memiliki kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental bertanding yang baik. Penguasaan teknik merupakan kelengkapan yang paling mendasar, tanpa mengesampingkan unsur yang lain seperti kondisi fisik, taktik dan mental.

Untuk mencapai prestasi yang baik dalam pencak silat, maka teknik yang ada harus dikuasai dengan baik. Teknik dasar dalam pencak silat secara garis besar terdiri dari teknik pukulan, tendangan, elakan, sapuan, kunci, pola langkah dan sebagainya. Apabila ingin meningkatkan prestasi dalam pencak silat, maka teknik-teknik dasar tersebut harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu. Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam pencak silat. Menurut Bambang Sutiyono (2000: 11) ”serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk mengenai sasaran tertentu pada bagian tubuh lawan”. Dalam pertandingan pencak silat penggunaan serangan kaki (tendangan) memiliki beberapa keuntungan. Keuntungan dari tendangan diantaranya yaitu mempunyai nilai lebih besar daripada pukulan yaitu 2, sedangkan pukulan 1, kaki memiliki jangkauan yang lebih panjang dan lebih kuat dibandingkan tangan. Teknik tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam, diantaranya yaitu : tendangan depan, tendangan samping, tendangan busur dan tendangan belakang. Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan

yang sering digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan pencak silat.

Tendangan merupakan salah satu jenis serangan dalam pencak silat. Serangan dipandang sebagai alat dalam kontak yang berkaitan dan terpadu dalam pembelaan diri, serangan dapat dibagi jenisnya berdasarkan alat yang di gunakan untuk melakukan serangan dan berdasarkan kegunaannya dibagi menjadi dua yaitu serangan lengan atau tangan yang lazim disebut pukulan dan serangan kaki atau tungkai yang lazim disebut tendangan. Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan bahwa, tendangan merupakan serangan dengan menggunakan tungkai dan kaki di dalam pencak silat, yang bertujuan untuk meraih point dan menjatuhkan lawan dalam suatu pertandingan pencak silat.

Menurut Lubis dan wardoyo (2014:36) “tendangan lurus, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu”. Tendangan depan dilakukan dengan mudah mengenai sasaran, oleh karena itu tendangan depan cukup efektif untuk menyerang lawan. Setiap pesilat harus mempunyai kecepatan dalam melakukan tendangan, khususnya melakukan tendangan depan dengan baik. Untuk meningkatkan prestasi yang dicapai, para pesilat harus dilatih teknik tendangan depan secara intensif. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan yang dimiliki, diperlukan program latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi kecepatan tendangan depan tersebut. Dalam upaya menyusun program latihan untuk prestasi harus memperhatikan 4 aspek utama pencak silat. Menurut Lesmana (2012:1) “meliputi : (1) Aspek pembinaan mental dan spiritual, (2) aspek kemahiran ilmu beladiri, (3) aspek seni dan budaya dan (4) aspek olahraga”. Keempat aspek tersebut harus dilatih dengan cara dan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang secara maksimal.

Dalam hal ini sebagian besar pelatih pencak silat kurang memberikan porsi latihan seperti daya ledak otot tungkai. Padahal program latihan seperti itu sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan dan power. Apalagi didalam pencak silat ini yang sangat mendasar saat bertanding adalah power. Oleh karena itu, seorang pelatih pencak silat pada dasarnya dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik, taktik dan mental tetapi juga power atau kekuatan daya ledak. Daya ledak otot tungkai yang paling dominan dalam kecepatan tendangan depan karena pada saat akan melakukan tendangan membutuhkan daya ledak otot tungkai untuk mendapatkan tendangan yang keras. Jika diamati

seseorang yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka belum tentu kecepatan tendangan depan pesilat tersebut baik.

Peningkatan prestasi pencak silat bagi para pesilat dapat ditingkatkan jika program latihannya disusun secara tepat. Untuk dapat menyusun program latihan yang tepat, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam membina pencak silat sehingga mencapai prestasi yang maksimal. Menurut Agung Nugroho (2001: 92) “faktor tersebut adalah: (1) faktor mental, dan (2) faktor pembinaan teknik”. Dan juga perlu diketahui terlebih dahulu perkembangan otot yang dimiliki oleh masing-masing pesilat. Hal tersebut dikarenakan perkembangan otot-otot masing-masing pesilat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan aktivitas-aktivitas sebelumnya. Untuk mendapatkan power yang kuat dalam melakukan tendangan, dibutuhkan kekuatan dan kecepatan yang kuat. Untuk meningkatkan kecepatan, secara umum dibutuhkan latihan yang sesuai dengan kondisi dan perkembangan otot sebelumnya. Untuk memberikan porsi latihan yang tepat terhadap unsur-unsur yang menentukan terhadap kecepatan tendangan depan tersebut harus diperhatikan kondisi dan perkembangan otot yang telah dimiliki sebelumnya.

Aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang atlet dapat menyelesaikan suatu program latihan, maupun kondisi yang prima dalam suatu pertandingan. Sebagai cabang olahraga yang memerlukan aspek fisik untuk melaksanakan aktivitasnya.

Dari pengamatan penelitian untuk mendapatkan hasil yang tepat dalam melakukan tendangan depan power otot tungkai sangatlah diperlukan. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui hubungan kemampuan lompat tegak pada kemampuan tendangan depan pada pencak silat tapak suci pra remaja usia 12-14 tahun di cabang gresik.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Menurut (Nazir,2014:43) Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Penelitian korelasional dimaksudkan untuk mengetahui terdapat atau tidaknya hubungan antar variabel-variabel dan untuk mengetahui seberapa

besar hubungan kemampuan lompat tegak pada kemampuan tendangan depan pada pencak silat tapak suci pra remaja usia 12-14 tahun di cabang gresik.

Desain Penelitian

Desain dari penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian (Nazir, 2014:70). Sehingga desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi, adapun yang digunakan dalam penelitian ini :



Gambar 3.1

Desain Penelitian (Sugiyono,2012:232)

Keterangan :

X : Lompat Tegak

Y : Tendangan Depan

Dalam penelitian ini terdapat 2 variable yaitu:

1. Variabel bebas (*dependent variable*) : (X)
Lompat Tegak
2. Variabel terikat (*independent variable*) : (Y)
Tendangan Depan

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Secara garis besar instrumen atau alat pengumpulan data ada dua macam, yakni berupa tes dan non tes. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto, 2010: 150).

Pada penelitian ini tes yang digunakan adalah

1. Tes lompat tegak
2. Tes Tendangan Depan
 - a. Menendang Sansak
 - b. Analisis Tendangan Dengan Dartfish

Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah berikut :

1. Tes Lompat Tegak

- a. Tujuan :
Untuk mengukur *power* otot tungkai
- b. Alat :
 - 1) Jump MD
 - 2) Kertas pencatat hasil
- c. Pelaksanaan :
 - 1) Pasanglah belt di pinggang subyek, pastikan supaya alat telah terpasang dengan erat. Perintahkan subyek untuk berdiri di atas rubber plate dengan tegak. Putarlah punggung tali yang ada pada alat, pastikan agar tali tidak kendur.
 - 2) Tekan tombol ON/C untuk menyalakan alat. Perintahkan subyek untuk melakukan vertical jump. Tekan tombol SET untuk menyimpan nilai yang pertama, display akan menunjukkan nilai 0.
 - 3) Perintahkan agar subyek kembali berdiri di atas rubber plate dengan tegak. Putar kembali penggulung tali agar tali kembali tegang. Perintahkan agar subyek kembali vertical jump sekali lagi. Setelah 5 detik, display akan menunjukkan nilai vertical jump terbaik dari 2 kali tes yang dilakukan.
 - 4) Untuk mengatur subyek berikutnya, tekan tombol ON/C untuk mengembalikan display ke 0.
 - 5) Subyek diberi kesempatan melakukan tes sebanyak dua kali kesempatan.

- d. Penilaian : Catatan waktu tempuh yang tercepat dari dua kali percobaan.

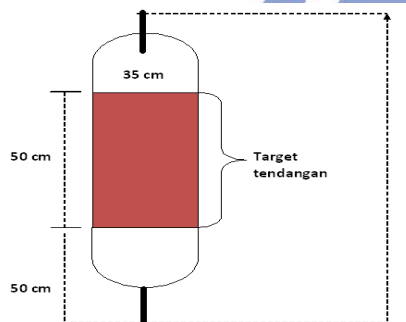
2. Tes Tendangan Depan

- a. Tujuan : Untuk mengetahui ketepatan tendangan depan
- b. Alat :
 - 1) Sansak
 - 2) Penanda sasaran
 - 3) Peluit
 - 4) Pencatat skor
 - 5) Alat tulis
- c. Pelaksanaan :
 - 1) Subyek bersiap-siap berdiri di belakang sansak.
 - 2) Pada saat aba-aba “ya” subyek melakukan tendangan depan sebanyak 2 kali dengan interval waktu setiap tendangan adalah 30

detik dengan ketentuan untuk menunggu sansak agar tidak goyang setelah tendangan dilakukan, yang bertujuan agar tepat pada target sansak yang diharapkan.

3) Sebelum dan sesudah melakukan tendangan subyek harus melakukan sikap pasang.

d. penilaian : waktu yang tercatat dari posisi pasang hingga subyek melakukan tendangan.



Gambar 3.3
Sansak (Dewi 2014:35)

“ Ketinggian sansak saat digantung adalah untuk putra dengan tinggi 100cm dan putri dengan tinggi 75 cm” (Lubis dan Wardoyo 2014:176). Tinggi sansak tersebut merupakan rata-rata tinggi togok yaitu bagian tubuh kecuali leher keatas dan dari pusar ke kemaluan :

1. Dada
2. Perut (pusar ke atas)
3. Rusuk kiri dan kanan
4. Punggung atau belakang badan

(Peraturan pertandingan pencak silat 2012:12)

3. Analisis Tendangan dengan Aplikasi Dartfish

- a. Tujuan : Untuk mengetahui kecepatan tendangan depan
- b. Alat :
 - 1) Sansak
 - 2) Peluit
 - 3) Stopwatch
 - 4) 1 video handycam
 - 5) Kertas pencatat hasil
- c. Pelaksanaan :
 - 1) Subyek bersiap-siap berdiri dibelakang sansak.
 - 2) Pada saat aba-aba “ya” subyek melakukan tendangan depan sebanyak 2 kali dengan

sebelum dan sesudah melakukan tendangan subyek harus melakukan sikap pasang.

3) Kamera di pasang dari sisi arah samping dengan jarak pengambilan disesuaikan titik fokus subyek terhadap sansak.

4) Hasil perekaman dianalisis dengan menggunakan aplikasi dartfish.

d. Penilaian : Perekaman dilakukan pada saat Subyek mulai melakukan tendangan.

Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data dilakukan di tempat latihan Tapak Suci waktu yang dibutuhkan untuk pengambilan data penelitian selama 2 hari. Pada hari pertama peneliti melakukan pendataan kembali *testee* yang akan diteliti, selanjutnya *testee* diberi penjelasan tentang cara atau aturan dalam pengambilan data dengan harapan *testee* melakukan semua tes dengan maksimal. Setelah diberi pengarahan *testee* melakukan tes lompat tegak. *Testee* melakukan rangkaian tes dengan bergantian setelah namanya dipanggil satu persatu.

Pada hari kedua *testee* melakukan tes tendangan depan, sebelum melakukan tes *testee* kembali diberi penjelasan tentang cara pengambilan data tendangan depan. Setelah nama *testee* dipanggil satu persatu *testee* siap melakukan tendangan depan, selanjutnya *testee* melakukan gerakan berupa tendangan depan dengan posisi awal sikap pasang dilanjutkan gerakan menendang sansak menggunakan ujung kaki dan diakhiri dengan sikap pasang seperti posisi awal sebelum menendang.

Dalam pengumpulan data, data yang diambil berupa nilai atau angka yang diperoleh *testee* dalam melakukan tes. Pengumpulan data tendangan depan dilakukan dengan *testee* menendang sansak untuk melihat ketepatan tendangan dan merekam *testee* saat melakukan tendangan depan. Kamera dipasang disisi arah samping *testee* dengan jarak pengambilan disesuaikan titik fokus *testee* terhadap sansak, selanjutnya hasil rekaman tersebut dianalisis menggunakan *software dartfish* dengan bentuk gerakan (*video clip*). Sehingga diperoleh hasil kecepatan tendangan depan.

Teknik Analisis Data

Data hasil pengukuran akan dianalisis hubungan antar variabel (X→Y). Oleh karena itu

teknik analisis statistik korelasi yang dioperasikan adalah korelasi tunggal.

Langkah-langkah analisis dan penempatan rumusnya adalah sebagai berikut :

1. Membuat Tabel Data Hasil Tes
2. Membuat Tabel Distribusi Frekuensi Untuk Persiapan Menghitung Korelasi
3. Menghitung Mean
4. Menghitung Standart Deviasi
5. Menghitung Uji Normalitas (Chi Kuadrat)
6. Mengoperasikan Rumus Korelasi tunggal antar variabel (r) product moment
7. Menghitung Uji Hipotesa (Uji t)
8. Menghitung Koefisien Determinasi

Hasil Penelitian

Analisa hasil penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan pada Bab I, hasil penelitian diuraikan dengan deskripsi data dan hasil pengujian hipotesis. Deskripsi data akan disajikan berupa data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran lompat tegak (X) dan tes tendangan depan (Y) dengan menendang sansak (sasaran). Dimana hasil pengukuran tes tendangan depan selanjutnya dipaparkan menggunakan bantuan *Software Dartfish* untuk mengetahui kecepatan tendangan depan.

Adapun hasil penelitian yang disajikan dalam bab ini adalah sebagai berikut :

1. Deskripsi Data

Berdasarkan data hasil tes dan pengukuran lompat tegak dan kemampuan tendangan depan pada atlet pencak silat tapak suci pra remaja usia 12-14 tahun cabang Gresik dapat dideskripsikan data hasil penelitian seperti pada tabel berikut :

Tabel Deskripsi Data

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Lompat Tegak (X)	20	50,1	3,49	42	60
Kemampuan Tendangan Belakang (Y)	20	1,477	0,238	0,977	1,813

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata lompat tegak adalah 50.1 dengan nilai minimum 42, nilai maksimum 60 dan standart deviasi 3,4. Rata-rata kemampuan tendangan depan adalah 1,477

dengan nilai minimum 0,977, nilai maksimum 1,813 dan standart deviasi 0,238.

2. Normalitas Data

Setelah melakukan diskripsi data maka langkah selanjutnya adalah uji normalitas data yang dilakukan terhadap masing – masing data, tujuannya adalah untuk mengetahui apakah data tersebut berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas dilakukan dengan Chi Khuadrat (χ^2). Chi Khuadrat (χ^2) adalah prosedur statistik yang memungkinkan pengujian normalitas ini, yaitu dengan membandingkan jumlah frekuensi observasi (f_o) dengan frekuensi harapan (f_h) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (taraf kepercayaan 95%) dengan kriteria: terima hipotesis nol (H_o) bila χ^2_{hitung} lebih kecil dari χ^2_{tabel} , berarti data berasal dari populasi normal, dan tolak hipotesis nol (H_o) bila χ^2_{hitung} lebih besar dari χ^2_{tabel} , berarti data berasal dari populasi berdistribusi tidak normal (Martini, 2005 : 39).

Hasil perhitungan uji normalitas data kemampuan lompat tegak dan kemampuan tendangan depan pada atlet pencak silat tapak suci pra remaja usia 12-14 tahun cabang Gresik disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel Pengujian Normalitas Data

No.	Variabel	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}	Distribusi
1.	Lompat Tegak (X)	4,9168	9,488	Normal
2.	Kemampuan Tendangan Depan (Y)	2,7654	9,488	

Berdasarkan hasil table menunjukkan bahwa χ^2_{tabel} lebih besar dari χ^2_{hitung} . Maka hal ini berarti data lompat tegak (X), dan kemampuan tendangan depan (Y) pada atlet pencak silat tapak suci pra remaja usia 12-14 tahun cabang Gresik berasal dari populasi berdistribusi normal.

3. Analisis Data

Setelah data berdistribusi normal maka selanjutnya melakukan perhitungan korelasi dan kontribusi (X) terhadap (Y). Korelasi digunakan untuk menguji dua variabel apakah ada hubungan atau tidak, sedangkan kontribusi digunakan untuk

mengetahui seberapa besar sumbangan (X) terhadap (Y). Hasil perhitungan korelasi dan kontribusi lompat tegak (X) dan kemampuan tendangan depan (Y) sebagai berikut :

a. Korelasi dan Kontribusi Lompat Tegak (X) terhadap Kemampuan Tendangan Depan (Y)

Berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi dan kontribusi antara lompat tegak (X) dengan kemampuan tendangan depan (Y) sebagai berikut :

Tabel Hasil Korelasi dan Kontribusi Lompat Tegak (X) Terhadap Kemampuan Tendangan tendangan depan (Y)

Variabel	Korelasi (r)	r^2	Determinasi	Hubungan
Lompat Tegak (X) dengan Kemampuan Tendangan Depan (Y)	0,9839	0,96805	96,805 %	Sangat kuat

Seperti dalam Tabel diatas diperoleh korelasi antara lompat tegak (X) dengan kemampuan tendangan depan (Y) adalah 0,9839 yang mempunyai tingkat hubungan sangat kuat dengan presentase kontribusi sebesar 96,805%.

Untuk mengetahui korelasi tersebut signifikan atau tidak maka digunakan uji t. Apabila t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sebaliknya, apabila t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Dari perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 23,355 dan $t_{tabel} \alpha = 0.01$ sebesar 2,878. Sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti korelasi antara lompat tegak (X) dengan kemampuan tendangan depan (Y) adalah sangat signifikan.

Pembahasan

Pada pembahasan ini akan membahas penguraian data hasil penelitian tentang hubungan kemampuan lompat tegak pada kemampuan tendangan depan pada pencak silat tapak suci pra remaja usia 12-14 tahun cabang gresik. Salah satu teknik dasar yang harus dimiliki pesilat adalah teknik serangan, pesilat dituntut mampu menguasai serangan terutama serangan dengan kaki atau

tendangan. Dalam hal ini tendangan yang harus dikuasai adalah tendangan depan mengingat tendangan depan menempati posisi yang istimewa. Menurut Yunita (2010:17) "Tendangan depan merupakan salah satu jenis tendangan yang banyak digunakan untuk melakukan serangan dalam pencak silat." Tendangan depan lebih mudah mengenai sasaran, karena lintasannya lurus ke depan dan perkenaannya pada ujung telapak kaki, sehingga tendangan depan dapat bergerak cepat dan sulit ditangkap lawan. Gerakan tendangan depan merupakan gerakan frontal atau depan, merupakan bentuk serangan yang cukup efektif untuk memperoleh nilai atau point dalam pencak silat.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan hubungan kemampuan lompat tegak pada kemampuan tendangan depan pada pencak silat antara lain :

1. Imam Suyudi (2012) yang meneliti tentang "Kemampuan kelincahan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat". Hasil dan proses penelitian ini adalah Berdasarkan hasil analisis regresi ganda, koefisien korelasi product moment (r), dan analisis koefisien korelasi ganda (R) pada taraf signifikan ? = 0,05, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut: (1). Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kelincahan tendangan dalam olahraga pencak silat, dengan nilai $r_0 = 0,710$. (2). Ada hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai dengan kelincahan tendangan dalam olahraga pencak silat, dengan nilai $r_0 = 0,854$. (3). Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kelincahan tendangan dalam olahraga pencak silat, dengan nilai $r_0 = 0,859$.
2. Mahardika, Nanda Alfian (2013) yang meneliti tentang "Hubungan antara daya Ledak Otot Tungkai, kekuatan Otot Perut, dan kelenturan Sendi Pinggul dengan Kecepatan Tendangan Sabit pada Pesilat Tapak Suci Kabupaten Klaten 2012". Hasil dan proses penelitian ini adalah (1) daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecepatan tendangan sabit ditunjukkan dengan $-p 0,000 < \alpha 0,05$, (2) kekuatan otot perut ditunjukkan dengan $-p 0,000 < \alpha 0,05$, (3) kelenturan sendi panggul ditunjukkan dengan $-p 0,003 < \alpha 0,05$. Dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelenturan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat tapak suci kabupaten klaten tahun 2012 ditunjukkan dengan $-p 0,000 < \alpha 0,05$.

Setelah dilakukan pengambilan data terhadap 20 orang pesilat putra tapak suci, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan dan berkorelasi positif antara variabel bebas yaitu lompat tegak. Dengan variabel terikat yaitu kemampuan tendangan depan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh hasil kontribusi terbesar yaitu kemampuan lompat tegak terhadap kemampuan tendangan depan yaitu sebesar 96,805%. Hasil korelasi menunjukkan memiliki nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan signifikan $\alpha = 0,01$ (taraf kepercayaan 99%) yang berarti pada penelitian ini variabel kemampuan lompat tegak memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap kemampuan tendangan depan. Hal ini menunjukkan bahwa variabel bebas tersebut (kemampuan lompat tegak) sangat berpengaruh dalam melakukan tendangan depan mengingat hubungan korelasi yang menyatakan sangat kuat.

Menurut Lubis (2004:26) “efektifitas dan efisiensi teknik tendangan depan dapat dilihat perkenaan terhadap sasaran dengan menggunakan jari-jari kaki bagian dalam”. Hal ini disebabkan karena pelaksanaan tendangan depan, dengan menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki dan posisi badan menghadap ke sasaran.

Untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan tendangan depan perlu adanya latihan yang menunjang hal tersebut. Sehingga perlu banyak hal yang perlu diperhatikan untuk mampu mencapai penguasaan kemampuan tendangan depan dengan baik. Dalam penelitian ini hanya mengetahui hubungan kemampuan lompat tegak terhadap tendangan depan sebesar 96,805%. Yang berarti masih terdapat 3,195% dari faktor lain yang mempengaruhi kemampuan tendangan depan pada atlet pencak silat Perguruan tapak suci cabang gresik.

Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang hubungan kemampuan lompat tegak pada kemampuan tendangan depan pada pencak silat tapak suci pra remaja usia 12-14 tahun yang dilakukan pada 20 pesilat tapak suci cabang gresik, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara

lompat tegak dengan kemampuan tendangan depan sebesar 96,805 %. Hal ini menunjukkan bahwa variabel bebas tersebut (kemampuan lompat tegak) sangat berpengaruh dalam melakukan tendangan depan mengingat hubungan korelasi yang menyatakan sangat kuat. Yang berarti masih terdapat 3,195% dari faktor lain yang mempengaruhi kemampuan tendangan depan pada atlet pencak silat Perguruan tapak suci cabang gresik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara lompat tegak terhadap kemampuan tendangan depan, sehingga tes kemampuan lompat tegak perlu diperhatikan dalam melatih tendangan depan.
2. Meskipun kemampuan lompat tegak sangat mempengaruhi kemampuan tendangan depan, namun masih perlu juga memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi kemampuan tendangan depan.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi V. Penerbit Rineka Cipta Jakarta.

Hadi, Sutrisna.2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta:Andi

Khusharyati, Yunita. 2010. *Perbedaan Pengaruh Latihan Berbeban dan Panjang Tungkai cabang Solo Tahun 2008 : Skripsi Tidak Diterbitkan*. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.

Lesmana, Fery.2012. *Panduan Pencak Silat₁; (Kategori Pencak Tanding)*. Riau : Zanafa Publishing.

Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Lubis, Johansyah dan Wardoyo.2014. *Pencak silat edisi kedua*.Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Martini. 2005. *Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika (dengan penerapan di bidang olahraga)*. Unesa University Press

Mahardika, Nanda Alfian (2013). *Hubungan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi pinggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat tapak suci kabupaten klaten* 2012.

Munas IPSI XII.2012. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Jakarta: PB IPSI

Nazir, M. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia

Nurhasan. 1986. *Buku Materi Pokok Tes dan Pengukuran*. Jakarta : Karunika

Purbodjati. 2010. "Pencak Silat Membentuk Kualitas Manusia Indonesia Berkarakter Jati Diri Bangsa". Makalah disajikan pada Seminar Pendidikan Karakter Pada Pembelajaran Penjasorkesrek, Surabaya, 27 November.

Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suyudi, Imam. 2012. *Kemampuan Kelincahan Tendangan Sabit dalam Olahraga Pencak Silat*.

Tim. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: UNESA.

